

| | | | |
|----------------------|------------|--|--------------|
| segunda-feira | Sopa | Juliana | A |
| 2 de dezembro | Prato | Perca assada com batata a murro [4] | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate e beterraba | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Maça assada [8] | A B |
| terça-feira | Sopa | Creme de ervilhas | A |
| 3 de dezembro | Prato | Lombo assado com arroz de cenoura [12] | A |
| | Hortícolas | Alface, tomate cebola e pepino | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Arroz doce [3, 7] | A B |
| quarta-feira | Sopa | Alho francês | A |
| 4 de dezembro | Prato | Lasanha de atum com espinafres [1, 4, 7] | B |
| | Hortícolas | Alface, pepino e couve branca | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Mousse de chocolate [3, 7] | A B |
| quinta-feira | Sopa | Cenoura e feijão verde | A |
| 5 de dezembro | Prato | Peito de peru assado com arroz de ervilhas [12] | A |
| | Hortícolas | Alface, pepino, tomate, cebola, pimento e azeitona | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Leite creme [3, 7] | A B |
| sexta-feira | Sopa | Abóbora e manjerição | A |
| 6 de dezembro | Prato | Filetes de peixe com crosta de broa e batata assada [1, 4] | B |
| | Hortícolas | Alface, tomate, pepino e cebola | A |
| | Sobremesa | Fruta fresca da época/ Gelatina [12] | A B |

Validado por:
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues
C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------|------|-------|-----------|------|---------|------------------|--------|----------|--------|----------------------|----------|---------|
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Glúten | Crustáceos | Ovos | Peixe | Amendoins | Soja | Lácteos | Frut. Casca Rija | Aipo | Mostarda | Sésamo | Dióxido de enxofre | Moluscos | Tremoço |
| Gluten | Crustaceans | Eggs | Fish | Peanut | Soya | Milk | Tree Nuts | Celery | Mustard | Sesame | E Sulfito/ Sulphites | Molluscs | Lupin |
| and SO ₂ | | | | | | | | | | | | | |

- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa está classificada segundo o princípio "Nutri – Score", de A a E com uma escala de cores de verde para vermelho. A classificação realizada só é válida entre o mesmo tipo de alimentos. Exemplo: comparação entre os diferentes tipos de sobremesas doces.